

„Ab in die Ferien....“

Frauke Meyn

frauke.m@gmx.net

Altersgruppe: 6 bis 8jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kurs



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Ziele der Stunde: bewusste Körperwahrnehmung, Wahrnehmung von Gefühlen

Material: für jedes Kind einen Stein, Stifte, Klangschale, Gefühlskarten

Stundenanfang

- die Kinder setzen sich in den Mattenkreis, die Kursleitung verteilt für jeden einen Stein und legt ihn vor die Matte
- Kursleitung schlägt 3-mal die Klangschale an und begrüßt die Kinder
- Vorstellung des Stundenthemas: Körperwahrnehmung, Gefühle wahrnehmen (was spüre ich in meinem Körper, wie sieht meine Körperhaltung bei einem bestimmten Gefühl aus? Mimik, Gestik)
- Erzählstein wird herumgegeben und Kursleiter fragt: Welche Gefühle kennst du? Was ist dein Lieblingsgefühl?

Anfangsmeditation

- 3 Minuten Meditation
 1. Min: Wie geht es dir gerade? „Gut“ ist kein Gefühl
 2. Min: Zähle deine Atemzüge. Ein- und Ausatmen ist ein Atemzug
 3. Min: Schenke dir selbst ein Lächeln
- Kind aus der Meditation herausholen und das Gefühl, wie es ihnen geht, auf den Stein schreiben (ganz für sich, müssen es nicht dem Nachbarn zeigen)

Aufwärmspiel – Gefühlsinseln

- Die Matten werden als Gefühlsinseln im Raum verteilt und jeweils mit einem Gefühl (Gefühlskarten) belegt. Die Gruppe bewegt sich frei im Raum zur Musik. Stoppt die Musik, sollen sich die Kinder auf die Gefühlsinseln retten und das jeweilige Gefühl der Matte pantomimisch darstellen. Es darf keine Matte zweimal gewählt werden.
- Nachdem das Spiel beendet ist, kommen alle Kinder zurück auf ihre Matte und können kurz erzählen, wie es ihnen ergangen ist (War es schwierig, die Gefühle darzustellen?)

Übungsreihe

Alle legen sich zunächst auf die Matten in eine entspannte Position. Die Geschichte beginnt: Wir befinden uns ja gerade kurz vor den Ferien, nur noch einmal (...3mal, wie lange es wirklich bis zu den Ferien ist) schlafen. Zum Glück träumen wir heute schon von dem ersten Ferientag und können im Traum viele Dinge erleben. Gut ausgeruht wachen wir in unserem Traum auf und reckeln und strecken uns am Boden. Wir erinnern uns: Heute ist der erste Ferientag und wir machen einen Ausflug mit dem Fahrrad. Wir strampeln mit dem Fahrrad los, zunächst ist der Weg schön flach und wir können ganz gemütlich fahren, doch dann kommt ein Berg und wir müssen uns richtig anstrengen. Ein Glück haben wir es auf die Spitze des Berges geschafft, jetzt geht es steil bergab.

→ **Bootvariation:** In Rückenlage oder Oberkörper ein wenig aufrecht: Fahrradfahrbewegung mit den Beinen mit unterschiedlichen Intensitäten, gemütliches Tempo, in Zeitlupe, ganz schnell

Puh, das war anstrengend, aber wir sind am Ziel unseres Ausfluges angelangt. Wir setzen uns erstmal hin und schauen uns um.

→ **Twist im Schneidersitz:** Hand an die Stirn, Kopf nach links und rechts bewegen und in die Ferne schauen. Arme über die Seite nach oben und dann zu beiden Seiten twisten, um noch besser die Umgebung wahrzunehmen.

Wir stehen auf und befinden uns im Wald, wir erkunden die Gegend. Wir laufen durch den Wald über große Steine, knacksende Äste und weiches Moos

→ **Laufen auf der Stelle:** mal auf Zehenspitzen, mal auf den Fersen

Wir sind auf einer schönen Lichtung angelangt, die Sonne scheint hell am Himmel, man kann durch den Wald sogar die einzelnen Sonnenstrahlen sehen.

→ **Sonne:** Ausgangsposition Berg, Beine sind gegrätscht, Füße parallel, Arme werden vom Körper weggestreckt, sodass der Körper ein Kreuz bildet, Finger gespreizt, Körper fest.

Hier im Wald gibt es natürlich viele Bäume, die fest mit dem Boden verwurzelt sind. Der Wind rauscht leise durch die Äste („pff“) und es sieht so aus, als wenn die Blätter tanzen würden.

→ **Baumposition:** Kinder nehmen Baumposition ein, wenn sie fest stehen, bewegen sie ihre Arme als Blätter im Wind.

Huch, was ist denn das für ein Geräusch am Boden? Wir beugen uns tief nach vorne, um genau zu sehen, um welches Geräusch es sich handelt.

→ **Stehende Vorwärtsbeuge:** auf dem Waldboden suchend, mit dem Oberkörper hin und her schaukelnd.

Ah, es sind die Bienen, die durch das Gras summen. Kannst du auch summen wie die Bienen?

→ **Biene:** aufrechter Sitz, Fersensitz, Ohren zuhalten, Augen schließen, tief einatmen und beim Ausatmen mit geschlossenen Lippen einen Summton erzeugen, den Ton halten bis Lungen geleert sind, mehrmals wiederholen.

Eine Biene findet Platz auf einer schönen großen Blume und saugt den Nektar aus der Blüte. Welche Farbe hat deine Blume? Wie sehen deine Blütenblätter aus?

→ **Blume:** Ausgangsposition Sitz mit angestellten geöffneten Beinen, beide Arme von oben zwischen den Beinen und unter den Knien durchführen, Füße anheben, Körpergewicht auf dem Gesäß balancieren, Fersen berühren sich, Finger gestreckt, Handflächen waagrecht und nach oben drehen.

Neben der Blume fliegt ein Schmetterling vorbei. Schau mal, wie die Schmetterlinge sanft mit ihren Flügeln wippen.

→ **Schmetterling:** im Sitz Beine anwinkeln und Fußsohlen aneinander

Und siehe da, auch ein Hase hüpf vorbei.

→ **Position Hase:** Ausgangsposition Fersensitz, Kopf ein Stück vor dem Körper auf dem Boden auf Scheitelpunkt rollen, Hände hinter Rücken verschränken, Arme durchdrücken und nach oben strecken. Danach Kindeshaltung

Von dem langen Tag sind wir ganz schön kaputt und wollen uns kurz ausruhen, dabei lauschen wir den Geräuschen im Wald.

→ **Kindeshaltung:** Geräusche mit dem Shantispiel machen

Vor lauter Staunen haben wir gar nicht gemerkt, dass es schon spät geworden ist. Der Mond leuchtet schon hell am Himmel.

→ **Position Mond:** Ausgangsposition Berg, Füße geschlossen, Arme über den Kopf heben, Fingerkuppen berühren sich. Arme bilden einen Kreis. Körper ist aufrecht und gestreckt.

Auch die Sterne sieht man schon zahlreich. Vielleicht kannst du ja Sternbilder erkennen?

→ **Sterne:** Ausgangsposition Berg, rechter Arm schräg nach oben und den linken Arm schräg nach unten, die Sterne blinkern, indem die Handgelenke hin und her gedreht werden. Seiten wechseln.

Jetzt müssen wir aber schnell anfangen, ein wenig Holz zu hacken für das Lagerfeuer in der Nacht, damit uns nicht kalt wird.

→ **Holzhackerübung:** Stand, Füße hüftweit geöffnet, Knie gebeugt, Axt greifen, Finger verschränken, Arme weit über den Kopf heben, Rücken gestreckt, zu den Händen nach oben schauen, mit einer Ha-Ausatmung Arme mit einer schnellen und kräftigen Holzhack-Bewegung nach unten bewegen, ein paar mal wiederholen.

Wie schön, das Feuer brennt schon. Es ist richtig schön warm, spürst du auch die Wärme?

→ **Variation Squat:** tiefe Hocke mit geöffneten Beinen, Fußsohlen flach am Boden, Hände gegeneinander reiben, Wärme erzeugen, Handflächen auf das Gesicht legen und Wärme spüren.

Schnell bauen wir noch unser Zelt auf, da wir hier übernachten werden.

→ **Variation Dreieck:** Ausgangsposition Kniestand, rechtes Bein lang zur Seite ausstrecken, linke Hand stützt auf Boden, rechten Arm lang nach oben strecken, Seite wechseln.

Zum Abschluss des Tages zünden wir uns noch eine Kerze an und denken noch einmal an diesen tollen ersten Ferientag.

→ **Schulterstand**

Es ist nun wirklich spät geworden, schnell krabbeln wir in unser Zelt und machen es uns richtig gemütlich in unserem Schlafsack.

→ **Endentspannung:** Rückenlage, Körper am Boden spüren, ruhig durch die Nase in den Bauch ein- und ausatmen → zur Verdeutlichung kann der Stein vom Anfang der Stunde auf den Bauch gelegt werden.

Abschluss

Phantasiegeschichte:

Kurz bevor ihr einschlaft, habt ihr Glück und der Schmetterling aus dem Wald kommt euch im Zelt besuchen. Er fliegt auf dich zu und direkt an dir vorbei. Er dreht langsam einige Runden über dir, so kannst du ihn gut betrachten.

Jetzt fliegt er auf deine rechte Hand und streichelt mit seinem schönen und weichen Flügel deinen kleinen Finger, danach deinen Ringfinger, Mittelfinger, Zeigefinger und deinen Daumen. Er streichelt deinen rechten Arm, die Schulter und an deiner rechten Körperseite entlang nach unten über die Hüfte, den rechten Oberschenkel, das rechte Knie bis zum rechten Fuß und hier über den kleinen Zeh bis zum großen Zeh. Jetzt fliegt er über dir einige langsame Runden.

Er landet auf deiner linken Hand... (alles auf der linken Seite)

Jetzt streichelt er noch deinen Bauch und über deine Stirn, verabschiedet sich von dir und fliegt wieder in den Wald zurück.

(abgeändert aus Ruhner, N., Furchenzieher, M. (2018): „Yoga mit Mukti; Handbuch für den Yogaunterricht mit Kindern“, S. 72)

Aus Phantasiegeschichte zurückholen, hinsetzen, nachspüren. Noch einmal wie am Anfang der Stunde spüren: „Wie geht es mir?“. Auf die Rückseite von dem Stein schreiben. Stein kann mit nach Hause genommen werden.

Zeit geben für Reflexion, was war gut, was war nicht so gut.

Verabschiedungsritual:

Weltwunsch verschicken: Alle Kinder in einem aufrechten Sitz. Beide Hände liegen auf dem Herzen. Ein Kind spricht einen Wunsch für die Welt aus und pustet ihn sanft aus den Händen zu dem Nächsten (gemeint sind Wünsche, die man nicht anfassen kann, die nicht materieller Natur sind, z.B. Frieden). Der Nächste fängt ihn auf, legt ihn an sein Herz und pustet ihn ebenfalls sanft zum nächsten Kind weiter. Das geht reihum, bis der Wunsch wieder beim Ausgangskind ankommt. Schließlich pusten alle Kinder den Wunsch in die Welt. (Ruhner, N., Furchenzieher, M. (2018): „Yoga mit Mukti; Handbuch für den Yogaunterricht mit Kindern“)

Danach verabschieden sich alle mit Namaste. Das Gute, Besondere in mir, grüßt das Gute, Besondere in dir. 